

## 10月10日は目の愛護デー

目にいい習慣、悪い習慣をチェックしてみよう！

ただ正しい姿勢で



あか明るいところで本を読もう



ゲームやテレビは時間を決めて休みをはさみながら



★20分間に1回、  
20秒以上目を休める

★1時間に1回、10～15分間  
しっかりと目を休める

ぐっすり眠って目に休息を



まがみは目にかからないように



### お知らせ

### 10月の視力検査を実施します！

4月の視力検査で受診を勧められたけれどまだ病院へ行っていない人、視力低下が気になる人、視力測定をしたい人を対象に視力検査を実施します。

「最近、黒板の文字や掲示物が見えにくいなあ」という人はいませんか？黒板の文字がよく見えると勉強へのやる気アップにもつながりますよ。気になる人は、ぜひ検査を受けましょう。

★視力検査を希望する人は、下の用紙に名前を記入して担任の先生に提出してください。日にちはまた後日お知らせします。〔締め切り 10月16日(水)まで〕

きりとり

( ) 年 生徒氏名 ( )

10月の視力検査を希望します。